



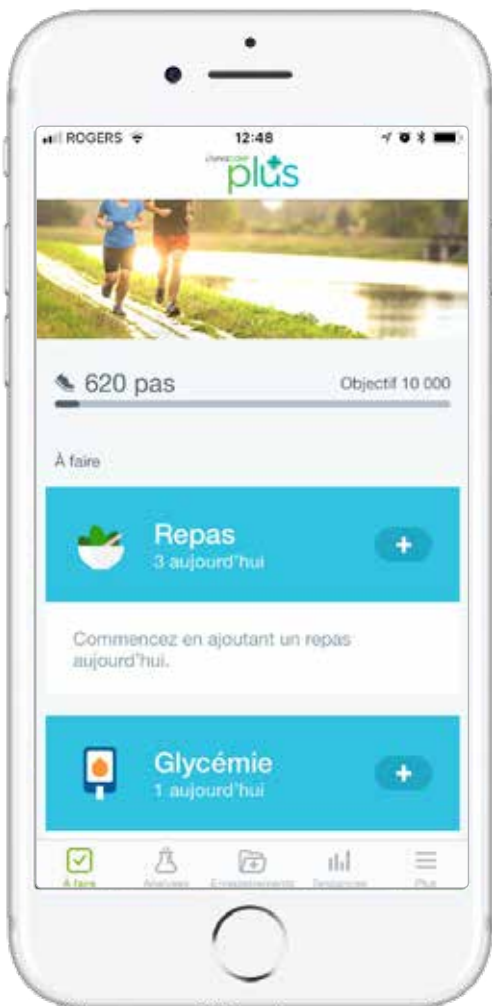
**Branchez-vous à votre santé**  
En tout temps, de partout



# Profitez au maximum de votre adhésion à Dynacare Plus

En vous inscrivant à [DynacarePlus.com](http://DynacarePlus.com), vous faites le premier pas vers une meilleure gestion de votre santé. Vous aurez ainsi facilement accès aux résultats clairement expliqués de vos analyses de laboratoire, pourrez simplement partager les résultats avec votre équipe de professionnels de la santé et aurez la possibilité de faire le suivi de vos données. Dynacare Plus remet la gestion de votre santé entre vos mains.

Ce livre électronique vous apprendra comment profiter au maximum de Dynacare Plus grâce aux fonctions de sa nouvelle application mobile.



## Maintenant offerte : Application mobile de Dynacare Plus

Grâce à de plus amples fonctions et sa grande commodité, la nouvelle application mobile procure un tableau encore plus complet de votre état de santé :

- Recevez rapidement des réponses claires de vos résultats d'analyses et ce que ces résultats signifient pour vous.
- Faites le suivi de vos données personnel et établissez les tendances au fil du temps - résultats d'analyses, glycémie, alimentation, sommeil, poids, activité et plus encore.
- Gérez vos problèmes de santé, suivez vos programmes de soins et voyez vos progrès avec l'aide de vêtements branchés et d'applis comme Sugar Sense et My Diet Diary Calorie Counter.
- Ayez accès, pratiquement au même endroit, à tous vos renseignements personnels de santé - partout, en tout temps

Après votre adhésion sur [dynacareplus.com](http://dynacareplus.com), vous pouvez télécharger l'application mobile sur votre appareil mobile et vous y connectez.



1

## Utilisez Dynacare Plus pour accéder à vos résultats d'analyses sanguines - en tout temps, de partout !

Pas facile d'attendre une réponse de labo quand on s'inquiète des résultats. Chez Dynacare, nous savons qu'en vous donnant vos résultats d'analyses le plus vite possible, vous avez rapidement l'esprit en paix. Grâce à Dynacare Plus, vous aurez vite les résultats de vos analyses de laboratoire les plus courantes - généralement 1 jour ou 2 après les prélèvements.

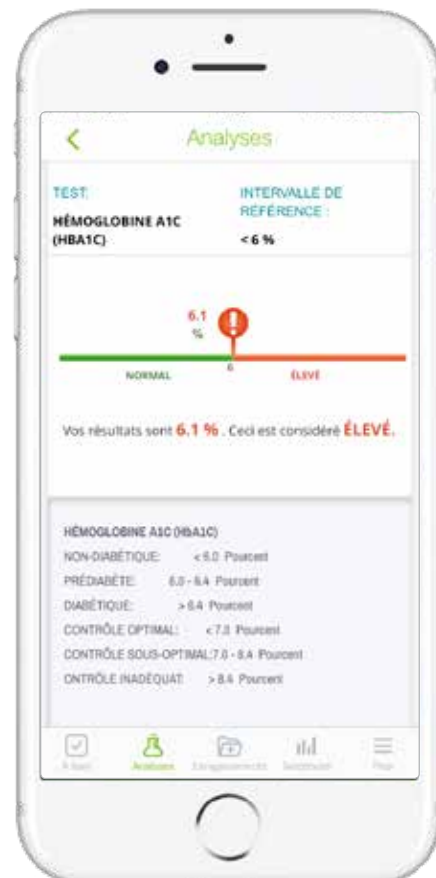
Vous pouvez accéder facilement à vos résultats d'analyses de laboratoire à l'aide de l'appli mobile ou de notre site Web adapté aux dispositifs mobiles.

2

## Comprendre vos résultats d'analyses

Pour plusieurs d'entre nous, le maintien de la santé passe par la gestion du poids, des pas accomplis dans une journée et de l'alimentation. Mais même en faisant attention à gérer notre santé, il nous est impossible de savoir comment notre corps se comporte à l'intérieur. Quand vous passez une analyse de laboratoire, Dynacare Plus vous donne plus qu'un simple chiffre en retour. Le système vous explique chaque analyse et fournit une interprétation claire de vos résultats\*. Ainsi, vous pouvez voir exactement où se situent vos résultats, comparativement aux références.

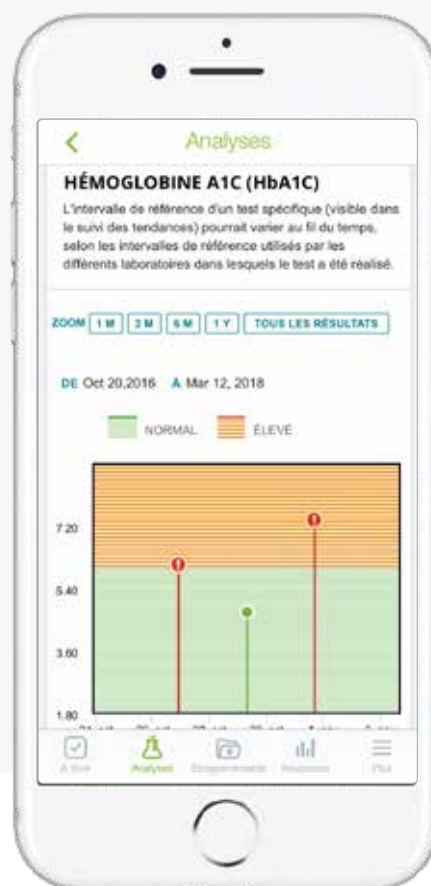
\* Dynacare Plus peut fournir des détails sur environ 300 des analyses les plus courantes. Les analyses génétiques, cardiologiques ou pathologiques ne sont pas révélées sur Dynacare Plus.



3

## Apprenez votre «norme»

Bien que les professionnels de la santé utilisent des plages ou intervalles de référence pour déterminer si des résultats de tests sont normaux ou pas, il est important que vous sachiez ce qui est normal dans votre cas. Grâce à Dynacare Plus, vous pouvez suivre vos résultats et voir ce qui est normal pour vous. Au fil du temps, vous serez en mesure d'identifier tout changement significatif et d'en discuter avec votre médecin. Le fait d'être si bien informé(e) vous permettra de mieux gérer votre santé.



4

## Voyez vos progrès à l'aide des outils de suivi et tendances

Grâce à Dynacare Plus, le suivi de vos données de santé va bien au-delà de vos résultats d'analyses de laboratoire. Les outils de suivi et d'établissement des tendances vous aident à jouer un rôle plus actif dans la gestion de votre santé entre les visites à des laboratoires.



La fonction *Tendances* sur la barre de navigation principale est un endroit unique pour voir et faire le suivi de vos données de santé, comme le sommeil, l'alimentation, l'activité physique, la tension artérielle et plus encore. Il est possible de téléverser automatiquement les données à partir de tout vêtement ou dispositif portable branché\*. On peut aussi les entrer manuellement. La fonction *Tendances* vous permet de voir plus facilement les progrès réalisés en vue de vos objectifs santé.

\* Dynacare Plus se synchronise avec les applis suivantes : Fitbit, iHEALTH, Garmin, Mistfit, Runkeeper, Withings, Jawbone et d'autres.



5

## Un fichier personnel pour accéder à vos dossiers santé en un seul endroit

Au fil des ans, vous avez probablement passé plusieurs analyses de laboratoire et reçu de nombreux vaccins et ordonnances de médicaments. Si vous êtes comme la plupart des gens, vous êtes probablement en mesure d'en retrouver certaines preuves, mais non certains autres documents tout aussi importants. *Enregistrements* est une fonction qui vous permet de sauvegarder en toute sécurité vos renseignements médicaux en un seul endroit. Vous ne perdrez plus aucun autre dossier médical. Vous pourrez même régler des alertes par courriel pour vous rappeler des rendez-vous et des vaccins à venir, afin de ne rien oublier.

De plus, la fonction *Mon profil* vous permet d'emmagasiner des renseignements sur vos professionnels de la santé, vos allergies, vos pharmacies, vos antécédents familiaux et autres. Un tel dossier santé numérique vous permettra d'accéder facilement à vos données de partout en Amérique du Nord lorsqu'il vous les faut. Vous pouvez aussi exporter les données de votre fichier santé et les renseignements de *Mon profil*, à partir des paramètres pour les partager électroniquement avec un membre de la famille ou un prestataire de soins.





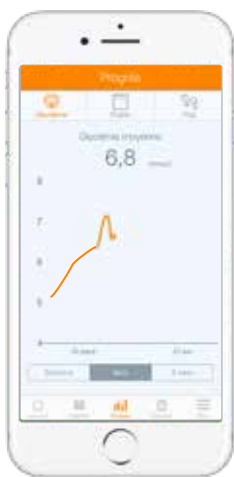
## Gestion de problèmes de santé



### Sugar Sense

Prenez le contrôle de votre diabète pour être en meilleure santé

Prenez le contrôle de votre diabète pour être en meilleure santé. Les médecins recommandent de surveiller attentivement votre glycémie afin de rester dans votre plage cible et prévenir des problèmes. *Sugar Sense* est une application de gestion du diabète comprise dans l'appli mobile de Dynacare Plus. Il vous suffit de toucher rapidement l'écran pour pouvoir faire le suivi de votre glycémie, de votre apport en glucides, votre poids et plus encore, pour vous aider à prendre le contrôle de votre diabète.



#### Suivi simplifié

Noter vos lectures de glycémie peut paraître une corvée. *Sugar Sense* facilite la tâche en simplifiant la consignation des données importantes que votre médecin vous a demandé de surveiller. L'appli vous permet de voir vos moyennes d'A1C des 7, 30 et 90 derniers jours - ce qui vous donne une bonne idée des tendances de votre glycémie.



#### Un tableau complet

*Sugar Sense* est un membre de votre équipe de soins de santé pour vous aider à gérer votre diabète et rester en santé. Les rapports vous montrent un tableau complet de vos progrès au fil du temps. Vous pouvez voir un résumé de vos taux d'A1C, de votre apport en glucides et des visites chez le médecin sur une semaine, un mois ou jusqu'à trois mois. Vous pouvez envoyer par courriel vos rapports personnels à votre médecin, votre pharmacien ou votre éducateur en diabète afin d'améliorer la qualité de vos conversations.



#### Maîtriser le triple défi des habitudes de vie

En plus des médicaments, nous savons que de saines habitudes de vie sont le facteur clé de la gestion du diabète. L'alimentation, l'exercice physique et la gestion du poids posent un triple défi - un défi pour le suivi de ces éléments que *Sugar Sense* vous aide à relever. D'un simple coup d'œil, vous voyez vos progrès par rapport à vos objectifs, du nombre de pas quotidiens à votre poids, en passant par la nutrition. Si vous utilisez un appareil portable, comme Fitbit, Jawbone ou Apple HealthKit, *Sugar Sense* les intègre de façon fluide à vos données à la minute près.



#### Une aide aux choix santé

*Sugar Sense* vous procure des renseignements pouvant servir à faire des choix santé. L'appli comprend un guide santé contenant une foule de renseignements utiles sur l'alimentation, la nutrition, l'exercice physique, des recettes, des conseils sur la gestion de maladies ainsi que des réponses de la part d'experts.



# My Diet Diary Calorie Counter

My Diet Diary Calorie Counter est une application intégrée à l'appli mobile de Dynacare Plus servant au suivi de votre alimentation, votre exercice physique, votre poids et votre consommation d'eau - une des tactiques les plus efficaces pour la gestion du poids. Vous y voyez vos progrès en vue de l'atteinte de vos objectifs en matière de contrôle du poids.



## Suivi de la nourriture

Notez ce que vous mangez tout au long de la journée. Le calcul du total des calories consommées se fait automatiquement, en tenant compte des calories dépensées, et l'appli vous indique le nombre de calories qu'il vous reste dans votre budget calorique quotidien.



## Suivi du poids

La fonction vous montre comment votre poids réel se compare à votre objectif de poids. Vous verrez si vous êtes sur la bonne voie ou si des ajustements s'imposent.



## Suivi de l'exercice

La fonction note vos entraînements physiques et calcule le nombre de calories dépensées. My Diet Diary se branche de façon fluide avec les dispositifs portables pour faire le suivi de votre nombre de pas.

Grâce à des graphiques faciles à comprendre, l'appli My Diet Diary assure le suivi et vous montre vos tendances en vue de l'atteinte de votre objectif.

Vous pouvez également :

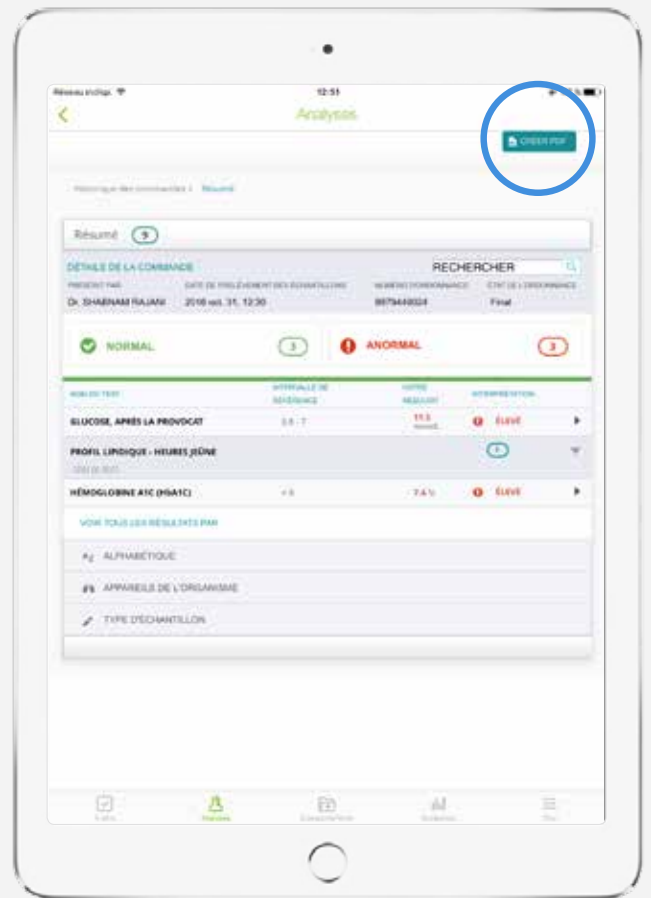
- Obtenir des conseils pratiques sur de saines habitudes de vie
- Régler des rappels et des notifications de repas et de séances d'exercice
- Obtenir la teneur santé de tout ce que vous mangez : calories, vitamines, minéraux, cholestérol, gras, fibres et plus encore.

Atteignez votre objectif en matière de poids grâce aux indications santé que vous procure My Diet Diary Calorie Counter !

7

## Partagez vos résultats d'analyses de laboratoire et vos dossiers de santé avec d'autres professionnels de la santé

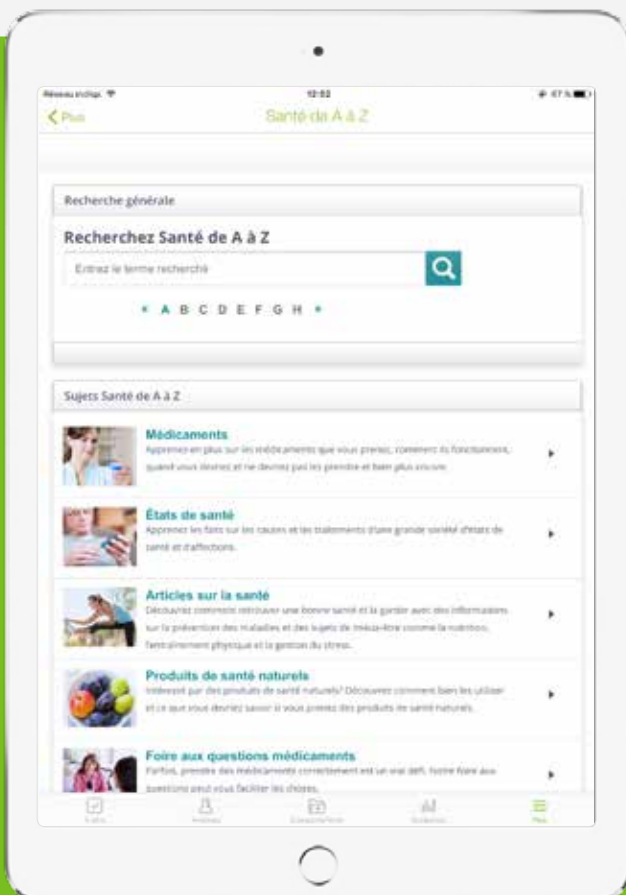
De nombreuses personnes sont suivies par une équipe de professionnels de la santé, dont un médecin de famille, des spécialistes, un naturopathe, un chiropraticien et autres. Certains problèmes peuvent cependant survenir lorsque les analyses de laboratoire demandées par l'un des intervenants de votre équipe de soins ne sont pas automatiquement partagées avec les autres intervenants que vous voulez tenir au courant. Dynacare Plus vous propose ainsi la fonction Créer un pdf, qui vous permet de partager vos résultats avec des membres de la famille ou quelqu'un de votre équipe de soins par courriel ou copie papier.



8

## Utilisez Dynacare Plus pour avoir de meilleures discussions avec votre médecin

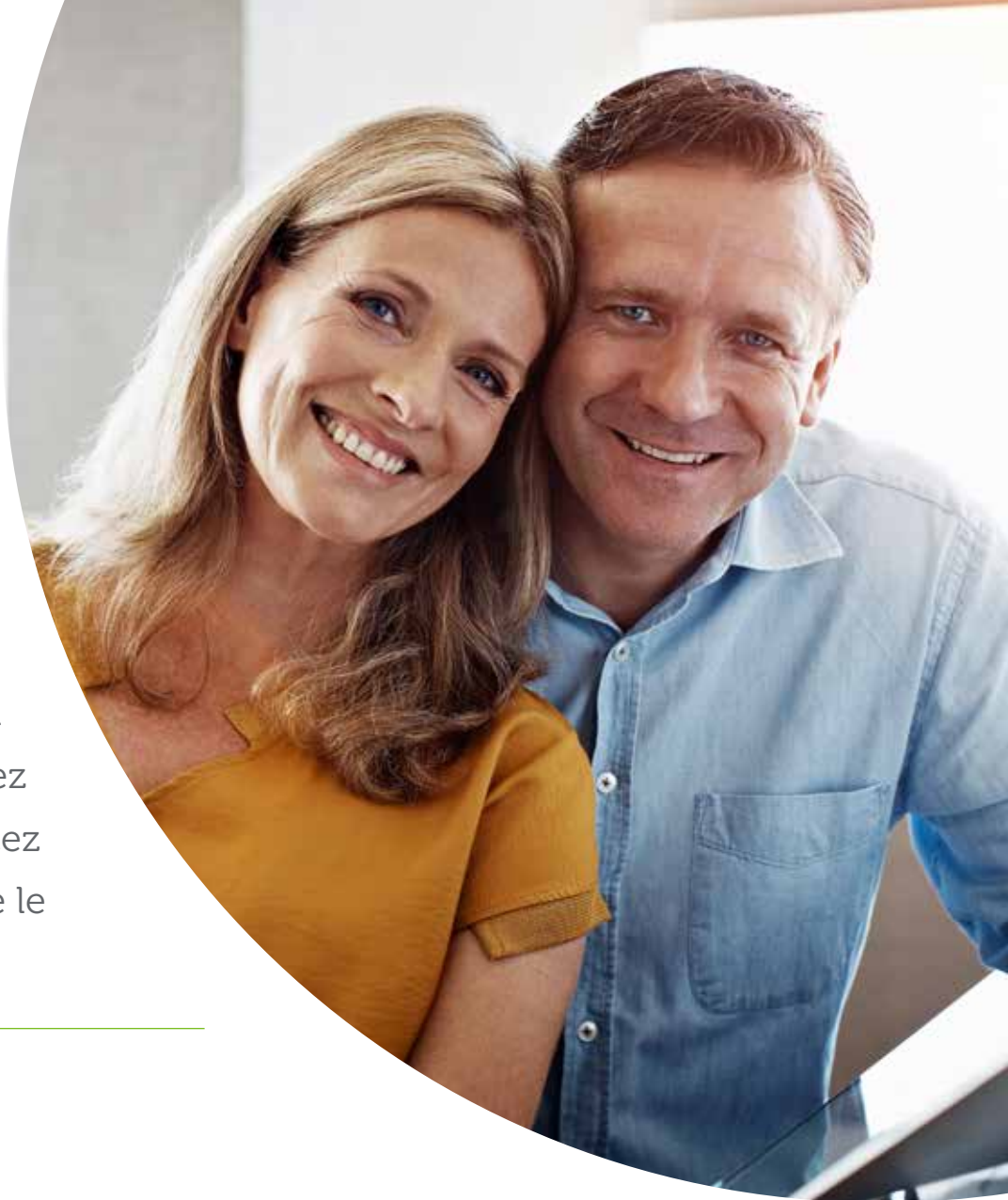
Dans bien des cas, nous disposons de très peu de temps pour discuter avec un médecin et nous repartons souvent de son bureau en souhaitant lui avoir posé une question particulière. Grâce à Dynacare Plus, vous serez mieux préparé(e) à avoir un entretien fructueux avec votre prestataire de soins. En plus de vos résultats de laboratoire, vous disposerez aussi d'une foule de renseignements fondés sur vos tendances en matière de santé pouvant servir de guide à votre conversation avec votre médecin et favoriser de meilleurs résultats.





Lorsque vous voulez mieux comprendre votre état de santé et jouer un rôle actif dans sa gestion, Dynacare Plus est la solution. Inscrivez-vous à Dynacare Plus, téléchargez l'application et commencez dès aujourd'hui à prendre le contrôle de votre santé.

---



## Obtenez Dynacare Plus en deux étapes simples :

1. Obtenez votre NIP Dynacare Plus lors de votre prochaine visite et inscrivez-vous à [DynacarePlus.com](https://www.dynacareplus.com)
2. Téléchargez l'application mobile Dynacare Plus



Vous êtes déjà membre? [Connectez-vous ici](#)

Pour obtenir d'autres solutions santé, visitez [dynacare.ca](https://www.dynacare.ca)

Dynacare<sup>™</sup>  
**plus**  
Branchez-vous à votre santé